

## ESTADO DE ÁNIMO Y CALIDAD DE VIDA EN MUJERES ADULTAS PRACTICANTES DE PÁDEL

### MOOD STATE AND QUALITY OF LIFE IN WOMEN ADULTS PRACTICING OF PADEL

Díaz, J.<sup>1</sup>, Muñoz, D.<sup>2</sup>, Cordero, J.C.<sup>3</sup>, Robles, M.C.<sup>4</sup>, Courel-Ibáñez, J.<sup>5</sup> y Sánchez-Alcaraz, B.J.<sup>6</sup>

<sup>1</sup> **Díaz, J.** Becario investigación. Facultad Ciencias del Deporte. Universidad de Extremadura (España). [jediazg@alumnos.unex.es](mailto:jediazg@alumnos.unex.es)

<sup>2</sup> **Muñoz, D.** Profesor Contratado Doctor. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de Extremadura (España). [diegomun@unex.es](mailto:diegomun@unex.es)

<sup>3</sup> **Cordero, J.C.** Doctorando Facultad Ciencias del Deporte. Universidad de Extremadura (España). [jcorderoz@alumnos.unex.es](mailto:jcorderoz@alumnos.unex.es)

<sup>4</sup> **Robles, M.C.** Profesor Contratado Doctor Facultad Ciencias del Deporte. Universidad de Extremadura(España). [microblesgil@unex.es](mailto:microblesgil@unex.es)

<sup>5</sup> **Courel-Ibáñez, J.** Profesor Asociado. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de Murcia (España). [courel@um.es](mailto:courel@um.es)

<sup>6</sup> **Sánchez-Alcaraz, B.J.** Profesor Asociado. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de Murcia (España). [bjavier.sanchez@um.es](mailto:bjavier.sanchez@um.es)

**Código UNESCO:** 6106 Psicología experimental

**Clasificación Consejo de Europa:** 15. Psicología del Deporte

**DOI:**<http://dx.doi.org/10.24310/riccafd.2018.v7i3.5538>

## RESUMEN

El objetivo de este estudio es analizar la percepción del nivel de calidad de vida y determinar el perfil de estado de ánimo de las mujeres deportistas que practican pádel y compararlo con los resultados obtenidos por las mujeres sedentarias. Las participantes del estudio fueron 60 mujeres extremeñas (Edad media = 40,43 ± 5,73 años), divididas en dos grupos, distinguiendo entre mujeres deportistas que practican pádel y mujeres sedentarias. Se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física para dividir a las participantes en dos grupos (deportistas y sedentarias) y posteriormente se aplicó cuestionario del Perfil de Estado de Ánimo y el test EuroQol-5D para conocer la percepción de calidad de vida. Los resultados de este trabajo mostraron valores significativamente más elevados en el todas las dimensiones del estado de ánimo en las mujeres deportistas. Sin embargo, no parece que la práctica de pádel influya significativamente en las dimensiones de calidad de vida excepción de la medida en la escala visual analógica, que es superior en las mujeres practicantes de pádel.

**Palabras clave:** Deporte, Pádel, Calidad de vida, Estado de Ánimo.

## ABSTRACT

The purpose of this study is to analyze the level of quality of life and to determine the profile of mood state in adult padel women and to compare it with sedentary women. The sample were 60 women from Extremadura (average age =  $40,43 \pm 5,73$  years), divided into two groups, distinguishing between sports-women who practice paddle and sedentary women. The International Physical Activity Questionnaire was used to classify the participants in the groups (athletes and sedentary). The questionnaire of the Mood Profile and a quality of life questionnaire (EuroQol-5D) were applied. The results of this work showed higher levels in every dimension of mood state for the group of sportswomen. However, it does not appear that practicing padel influence on the dimensions of quality of life, outside of the measure in the analog visual scale, which is higher in the women padel players.

**Keywords:** Sports, Padel, Quality of life, Mood State.

## INTRODUCCIÓN

Las mujeres han aumentado su longevidad debido a factores biológicos y el establecimiento de estilos de vida saludable. Por contra, cambios en los estereotipos de género en el consumo de tabaco y alcohol, su incorporación masiva al mercado laboral y el sedentarismo contribuyen a aumentar el riesgo de enfermedades crónicas y una disminución de su calidad de vida. En este sentido, la práctica de actividad física puede ayudar a prevenir esta realidad y garantizar un mejor estado de salud general en la mujer (1). La actividad física realizada en dosis suficientes (frecuencia, duración e intensidad) provoca modificaciones a nivel fisiológico y bioquímico, que pueden suponer mejoras en la salud psicofisiológica de la mujer, las cuales son específicas del tipo de actividad realizada (2). Sin embargo, aunque la participación de la mujer en la actividad física ha aumentado en los últimos años (3, 4), aún existe desigualdad en las condiciones de práctica entre sexos (4). Por ejemplo, entre las causas por las cuales la mujer no practica actividad física encontramos las ocupaciones familiares o la tradición (3).

El pádel, una modalidad deportiva predominantemente aeróbica que intercala acciones explosivas anaeróbicas con periodos de descanso o menor intensidad (5), ha experimentado un crecimiento social exponencial en los últimos años, situándose como una de las preferencias en la práctica de actividad física de personas de toda clase y condición suponiendo el 5,9% de los practicantes deportivos (6). Sin embargo, la bibliografía es prácticamente inexistente en el análisis de los efectos de la práctica de pádel sobre la condición física saludable (7). No obstante, se ha observado que la participación regular en otros deportes

similares como el tenis, ofrece beneficios como una disminución de la frecuencia cardíaca (FC) en reposo, mejora la función metabólica, mantiene la masa ósea y disminuye el tiempo de reacción (8). Además, con un buen estilo de vida, encontramos un perfil lipídico más favorable y un menor riesgo de morbilidad y mortalidad cardiovascular (9, 10).

A todos estos beneficios, hay que añadir que el entrenamiento en tenis reduce el estrés, la ansiedad y la tensión de las practicantes, así como un aumento de la actividad cerebral provocando beneficios cognitivos, algunos de los problemas de la sociedad occidental (9). En pádel, los pocos trabajos que han evaluado parámetros psicológicos de los jugadores han mostrado que tanto para el género masculino como el femenino, los motivos de práctica de pádel son, por este orden: disfrute, fitness, competencia, social y apariencia (11). Además, cabe destacar un importante cambio a partir de los 6 meses, donde encuentran un predominio del fitness/salud como motor de la práctica en el sexo femenino. Éste cambio parece sugerir que, a medida que más se practica, más concepción se tiene sobre los beneficios del pádel para la salud, el bienestar y la calidad de vida (12). Además, Courel-Ibáñez et al., (13) sugieren que una práctica regular y mantenida de pádel durante al menos un año genera adaptaciones tanto físicas como psicológicas que favorecen el autoconcepto, satisfacción personal y la autoestima, siendo notables los beneficios que esto conlleva en la salud calidad de vida de las personas (14).

El notable crecimiento del pádel y la carencia de estudios que analicen sus características y efectos, especialmente psicológicos y de participación, hace necesario un análisis pormenorizado de los elementos que consta para conocer los efectos que tiene en el estado de ánimo y calidad de vida consiguiendo una mayor participación y motivación de las mujeres (15). Por lo tanto, el objetivo de este estudio será analizar la percepción del nivel de calidad de vida y determinar el perfil de estado de ánimo de las mujeres deportistas que practican pádel y compararlo con los resultados obtenidos por las mujeres sedentarias.

## MATERIAL Y MÉTODO

### Participantes

Las participantes del estudio fueron 60 mujeres extremeñas, divididas en dos grupos, en función de su nivel de práctica deportiva, empleándose para ello el cuestionario IPAQ (16) y un registro de sus hábitos de práctica deportiva, distinguiendo entre mujeres deportistas que practican pádel (entrenan al menos 3 días a la semana, 90 minutos cada día) y mujeres sedentarias (no realizan actividad física habitual y que obtienen un nivel bajo o inactivo en el cuestionario IPAQ). A continuación, en la tabla 1 se muestra las características de los dos grupos de participantes.

	Sedentarias (n=30)	Pádel (n=30)
Edad (años)	40,86 ± 5,45	40,06 ± 6,21
Talla (m)	1,63 ± 0,05	1,64 ± 0,04
Peso (Kg)	64,10 ± 12,64	60,54 ± 5,50
IMC (Kg/m <sup>2</sup> )	24,06 ± 4,11	22,53 ± 2,20
% Graso	24,34 ± 4,11	23,44 ± 3,7
METs	327,80 ± 67,64	3737,32 ± 1329,33***

\*\*\*  $p \leq 0,001$ . Comparación entre ambos grupos

**Tabla 1.** Características de la muestra.

### Criterios de inclusión:

Los *criterios de inclusión comunes para ambos grupos* fueron:

- No presentar historias de patologías que impida la correcta realización de actividad física, así como no tomar medicación alguna que pudiese interferir con los parámetros objeto de estudio.
- Tener ciclos menstruales regulares y normales.

Los *criterios de inclusión del el grupo de pádel* fueron:

- Realizar al menos 3 horas de prácticas deportivas semanales, descartándose aquellas que realicen menos horas y realizar únicamente pádel como actividad físico-deportiva.
- No ser jugadoras de élite, ya que su entrenamiento sería distinto y los resultados obtenidos sería más propios de rendimiento que de salud.
- Las jugadoras deben tener al menos un año de experiencia previa para poder ver los efectos del entrenamiento de pádel de forma continua durante un periodo temporal amplio.

Los *criterios de inclusión del el grupo de sedentarias* fueron:

- Obtener un nivel de actividad bajo o inactivo. Para controlar esta variable se administró a las participantes el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ).

### Instrumentos

**Nivel de actividad física.** Se utilizó la versión en español del International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), disponible en la página web del IPAQ ([www.ipaq.ki.se](http://www.ipaq.ki.se)) (16). Se siguieron las recomendaciones de Beaton et al. (17). El cuestionario consta de 7 preguntas abiertas referidas a las actividades realizadas en los últimos 7 días en cuatro dominios: laboral, doméstico, de transporte y del tiempo libre. El indicador de actividad física se expresa tanto de manera continua, en MET-minutos/semana, como de manera categórica, clasificando el nivel de actividad física en bajo, moderado o alto.

**Estado de ánimo.** Se aplicó el Perfil de Estado de Ánimo (POMS), elaborado por McNair, Lorr y Doppleman (18). Se utilizó una versión reducida de 15 ítems

agrupados en 6 factores de estado de ánimo: tensión, depresión, angustia, vigor, fatiga y cansancio (19). Los 15 ítems están precedidos de la frase “Cómo te sientes en este momento”, y las respuestas oscilan en una escala de 10 puntos, donde 0 es “nada”, 3 es “algo”, 7 es “bastante” y 10 es “mucho”. Esta versión presenta una fiabilidad test-retest aceptable, con unos valores alfa de Cronbach entre 0.80 y 0.95 (20).

*Calidad de vida relacionada con la salud.* La calidad de vida se valoró mediante el test EuroQol-5D (EQ-5D) validado en España (21,22). Se trata de un test autoadministrado que valora el estado de salud, primero en niveles de gravedad por dimensiones (sistema descriptivo) y luego en una escala visual analógica (EVA) de evaluación más general. El sistema descriptivo contiene cinco dimensiones de salud (movilidad, cuidado personal, actividades cotidianas, dolor/malestar y ansiedad/depresión). Un tercer elemento del EQ-5D es el índice de valores sociales que se obtiene para cada estado de salud generado por el instrumento, con una valoración de edad, sexo, hábito tabáquico, actividad de trabajo, historia de enfermedad grave y nivel de estudios.

## Procedimiento

El procedimiento desarrollado en el presente estudio comenzó con un muestreo por conveniencia entre mujeres adultas para la conformación de los grupos descritos que cumplieran los requisitos de inclusión del estudio. Se informó de los objetivos del estudio y de la contribución científica del mismo al ámbito de la mujer y actividad física, así como de los protocolos a seguir. Tras la aceptación de estas condiciones, todas las participantes completaron los cuestionarios sobre el nivel de actividad física, el estado de ánimo, la calidad de vida relacionada con la salud y los motivos de práctica deportiva, de forma voluntaria, anónima y grupal durante 30 minutos.

## Análisis estadístico

En primer lugar se calcularon los estadísticos descriptivos de las variables (media, desviación típica y frecuencias). Posteriormente, tras analizar el ajuste de los datos a la distribución normal, a través de la prueba de Shapiro-Wilk. Se aplicaron pruebas no paramétricas. De este modo, para conocer las diferencias en las distintas variables entre los grupos de pádel y sedentarias se aplicó la Prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes. Se aceptaron como significativas aquellas diferencias menores o iguales al 5% ( $p \leq 0,05$ ). El análisis estadístico se llevó a cabo utilizando el software informático SPSS versión 22.0 para Windows.

## RESULTADOS.

En la tabla 2 se pueden observar los resultados del perfil de estado de ánimo entre los grupos de mujeres sedentarias y jugadoras de pádel. En este sen-

tido, se obtienen valores significativamente más bajos en las 6 dimensiones de estado de ánimo en las mujeres que practican pádel respecto al grupo de sedentarias.

	Sedentarias <i>M ± D.T.</i>	Pádel <i>M ± D.T.</i>
Tensión	47,07 ± 8,05	42,03 ± 6,66**
Depresión	49,50 ± 6,87	44,53 ± 5,18**
Angustia	58,37 ± 8,88	53,20 ± 5,93**
Vigor	50,40 ± 4,69	61,27 ± 6,72***
Fatiga	48,50 ± 5,24	42,73 ± 4,52***
Cansancio	37,63 ± 5,12	34,47 ± 4,06**

Nota: \*\*p ≤ 0.05, \*\*\* p ≤ 0.01.

**Tabla 2.** Resultados descriptivos y comparación de grupos en el perfil de estado de ánimo.

Por otro lado, la tabla 3 muestra el porcentaje de mujeres que declara algún problema de salud en el cuestionario de calidad de vida. Como se puede observar, los niveles de ansiedad y depresión así como los dolores físicos son superiores en mujeres sedentarias que en practicantes de pádel.

	Sedentarias %	Pádel %
Movilidad	0	0
Auto-cuidado	0	0
Actividad cotidiana	0	0
Dolor y malestar	10	6,66
Ansiedad/depresión	36,66	10
	<i>M ± D.T.</i>	<i>M ± D.T.</i>
Media EVA	84,83 ± 9,53	93 ± 7,83**
Índice EQ-5D	0,96 ± 0,04	0,98 ± 0,03
Índice de Severidad	2,33 ± 3,4	0,83 ± 1,9

Nota: \*\*p ≤ 0.05, \*\*\* p ≤ 0.01.

**Tabla 3.** Porcentaje de población que declara algún problema de salud en cada una de las dimensiones de la calidad de vida, así como la media EVA, el índice E1-5D y el índice de severidad.

## DISCUSIÓN

El objetivo de este estudio fue analizar la percepción del nivel de calidad de vida y determinar el perfil de estado de ánimo de las mujeres deportistas que practican pádel y compararlo con los resultados obtenidos por las mujeres sedentarias. En este sentido, con respecto a la valoración del estado de ánimo, se observó que existen valores significativas más bajos en todas las dimensiones del estado de ánimo para las mujeres sedentarias. Estos resultados justificarían los beneficios a nivel psicológicos que reporta la práctica de pádel frente al sedentarismo. Si se comparan los resultados obtenidos por las jugadoras de pádel



frente a los resultados obtenidos por jugadoras profesionales, se observa como las jugadoras de alto nivel obtiene valores aún más óptimos que las jugadoras amateur (23,24). Sin embargo, las jugadoras de pádel de este estudio mostraron valores más elevados que las practicantes de otras disciplinas deportivas como el aerobio (25,26). Por otro lado, recientes investigaciones muestran como la práctica de ejercicio físico mejora el estado de ánimo incluso cuando existen enfermedades graves en un familiar cercano (27) o en el propio organismo (28), una cuestión muy habitual dentro de la edad de la población de estudio, por lo que la práctica de pádel puede resultar eficiente para la mejora del estado de ánimo.

Referente a la calidad de vida, si se comparan los resultados obtenidos por los dos grupos, se observa que no existen diferencias significativas en los porcentajes obtenidos en todos los parámetros que conforman este test, hecho que podría atribuirse a que la muestra medida no tiene una edad elevada aún. Pese a esto, la diferencia entre las practicantes de pádel y las mujeres sedentarias está reflejada en el dolor/malestar y la ansiedad/depresión, ya que los resultados obtenidos por las mujeres sedentarias son menos saludables. Si se comparan los resultados obtenidos por ambos grupos con los resultados obtenidos por la población española, se puede observar las mujeres de este estudio obtienen mejores resultados que la media española. Estos datos pueden ser debidos a que en la Encuesta Nacional de Salud de España, el rango de edad que participa es mayor y por lo tanto incluyen personas de más edad, cuya calidad de vida disminuye (29, 30).

Por otro lado, con respecto al índice EVA en el cuestionario de calidad de vida, se observó que las jugadoras practicantes de pádel obtuvieron un índice mayor que el grupo de sedentarias. Este hecho que indica que las mujeres sedentarias tienen un peor estado de salud personal. Además, el índice de las jugadoras de pádel de este estudio es muy superior a la media obtenida en mujeres en España en comparación con su rango de edad (29,31) y ligeramente superior en comparación con mujeres practicantes de otros deportes como aerobio (26).

Este estudio presenta algunas limitaciones que deben ser tomadas en cuenta a la hora de interpretar los resultados. En primer lugar, debido al reducido tamaño muestral, no se han podido realizar comparaciones más exhaustivas entre los parámetros estudiados. Esta información podrían ser de gran interés en el futuro para conocer, por ejemplo, el estado de ánimo y la calidad de vida en diferentes rangos de edad. Igualmente, sería interesante comparar las variables de estado de ánimo y calidad de vida con los motivos por los cuales las participantes practican o no pádel, mejorando así la transferencia y significación de los programas de entrenamiento y enseñanza-aprendizaje de este deporte (32,33).

## CONCLUSIONES

Siguiendo los resultados de este estudio, se podría concluir que la práctica de pádel parece mejorar el estado de ánimo en mujeres adultas en todas sus dimensiones (tensión, depresión, angustia, vigor, fatiga y cansancio). Sin embar-

go, no parece que la práctica de pádel influya significativamente en las dimensiones de calidad de vida excepción de la medida en la escala visual analógica, que es superior en las mujeres practicantes de pádel.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Fuentes, P. A., Gozalo, M., Núñez, N., Gusi, N. (2009). Factores determinantes de la inclusión de la actividad física en el proyecto de vida de las mujeres extremeñas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3 (1), 477-486.
2. Robles, M. C. (2012). Efectos de un programa de ejercicio aeróbico en mujeres pre y postmenopáusicas: perfil esteroideo y elementos traza (Doctoral dissertation, Universidad de Extremadura).
3. Koivula, N. (1999). Diferencias en la motivación y la participación debido a los géneros. *Journal of Sport Behavior*, 22, 360-380.
4. García, M., Llopis, R. (2011). Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas-Consejo Superior de Deportes.
5. Sánchez-Alcaraz, B.J., Gómez-Mármol, A. (2015). Revisión de los parámetros de juego en pádel. *TRANSES. Revista de transmisión del conocimiento educativo y de la salud*, 7 (3), 407-416.
6. Courel-Ibáñez, J., Sánchez-Alcaraz, B.J., García, S., Echegaray, M. (2017). Evolución del pádel en España en función del género y edad de los practicantes. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 34(12) 39-46.
7. Sanchez-Alcaraz, B.J., Cañas, J., Courel, J. (2015). Analysis of scientific research in padel. *Agon, International Journal of Sport Sciences*, 5(1), 44-54.
8. Galiano, D., Escoda, J., Pruna, R. (1996). Aspectos fisiológicos del tenis. *Apunts: Educación Física y Deportes*, (44), 115-121.
9. Marks, B. (2006). Health benefits for veteran (senior) tennis players. *British Journal of Sports Medicine*, 40(5), 469-476.
10. Pluim, B., Staal, J. B., Marks, B., Miller, S., Miley, D. (2007). Health benefits of tennis. *British Journal of Sports Medicine*, 760-768.
11. Sánchez-Alcaraz, B.J., Muñoz, D., Courel-Ibáñez, J., Grijota, F.J., Chaparro, R., Díaz, J. (2018). Motivos de práctica de pádel en relación a la edad, el nivel de juego y el género. *Sportk, Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 7(1), 57-62.
12. Hellín, P., Moreno, J. A., Rodríguez, P. L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la región de Murcia. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 4, 101-116.
13. Courel-Ibáñez, J., Sánchez-Alcaraz, B.J., Muñoz-Marín, D., Grijota-Pérez, F.J., Chaparro, R., Díaz-García, J. (En prensa). Análisis comparativo de los motivos de práctica de pádel entre hombre y mujeres. *Apunts, Educación Física y Deportes*.



14. Ramírez, W., Vinaccia, S., Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 67–75.
15. Courel-Ibáñez, J., Cordero, J.C., Muñoz, D., Sánchez-Alcaraz, B.J., Grijota, F.J., Robles, M.C. (2018). Fitness benefits of regular padel practise in middle-aged adult women. *Science & Sport*. doi: <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2018.01.011>.
16. The IPAQ group. (2016). International Physical Activity Questionnaire. <http://www.ipaq.ki.se>.
17. Beaton, D.E., Bombardier, C., Guillemin, F., Ferraz, M.B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25, 3186-3191.
18. McNair, D., Lorr, M. Droppleman, L. (1971). *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego C.A.: Educational and Industrial Testing Service.
19. Fuentes, I., Balaguer, I., Meliá, J. L. García-Merita, M. L. (1995). Forma abreviada del Perfil de los Estados de Ánimo (POMS). En: Cantón, E. *Actas del V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad*, Valencia, España, 29-37.
20. Lin, S., Hsiao, Y., Wang, M. (2014). Test Review: The Profile of Mood States 2nd Edition. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 32(3), 273-277. doi: 10.1177/0734282913505995
21. Badia. X., Roset, M., Montserrat, S., Herdman, M., Segura, A. (1999). La versión española del EuroQol: descripción y aplicaciones. *Medicina Clínica*, 112(1), 79-86.
22. Collado-Mateo, D., García-Gordillo, M.A., Olivares, P.R., Adsuar, J.C. (2015). Normative values of EQ-5D-5L for diabetes patients from Spain. *Nutrición Hospitalaria*, 32(4), 1595-1602.
23. Rowley, A., Landers, D., Kylo, L., Etnier, J. (1995). Does the iceberg profile discriminate between successful and less successful athletes? A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 185-185.
24. Ruiz, R., Lorenzo, O. (2008). Características psicológicas en los jugadores de pádel de alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(2), 183-199.
25. Ramírez, A., Olcina, G. J., Muñoz, D., Timón, R., Robles, M. C., Maynar, M. (2012). Effects of a Physical Activity Programme on Physical Fitness in Premenopausal Women. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 3(109), 25-31.
26. Robles, M. C., Brazo, F. J., Muñoz, D., Maynar, M. (2008). Efectos de un programa de ejercicio aeróbico sobre el estado de ánimo de mujeres menopáusicas. *Kronos. Actividad Física y Salud*, 7(14), 55-58.
27. Halliday, G., Milles, G., Marsh, J., Kotecha, R. Alessandri, A. (2017). Regular exercises improves the well-being of parents of children with cancer. *Pediatric blood & cancer*; 64(12)

27. Baptista, L., Machado, A. Martins, R. (2017). Exercise but not metformin improves health-related quality of life and mood states in older adults with type 2 diabetes. *European Journal of Sports Sciences*; 17(6). 794-804.
28. Cabasés, J. M. (2014). Serie Informes monográficos nº 3. Calidad de vida relacionada con la salud en adultos: EQ-5D-5L. Madrid: Encuesta Nacional de Salud. España 2011/12.
29. Escalante, Y., Saavedra. J. M., Rodríguez. F.A. (2008). Cómo valorar la condición física saludable. Manual de aplicación y valoración en mujeres extremeñas, Extremadura, España: Instituto de la Mujer de Extremadura.
30. Asikainen, T., Kukkonen, K., Miilunpalo, S. (2004). Exercise for health for early postmenopausal women. *Sports Medicine*, 34(11), 753-778.
31. Casals, C., Sanchez-Alcaraz, B.J., Courel, J., Martinez, J. Suarez, E. (2017). Variables psicológicas asociadas a la práctica competitiva en pádel. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*; 10(3). 158.
32. Sánchez-Alcaraz, B.J., Muñoz, D., Courel-Ibáñez, J., Grijota, F.J., Chaparro, R., Díaz, J. (2018). Motivos de práctica de pádel en relación a la edad, el nivel de juego y el género. *Sportk, Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 7(1), 57-62.

**Referencias totales citadas: 33**

**Referencias citadas correspondientes a la Rev Ib CC Act Fis Dep: 0**